

الألعاب الرّياضيّة



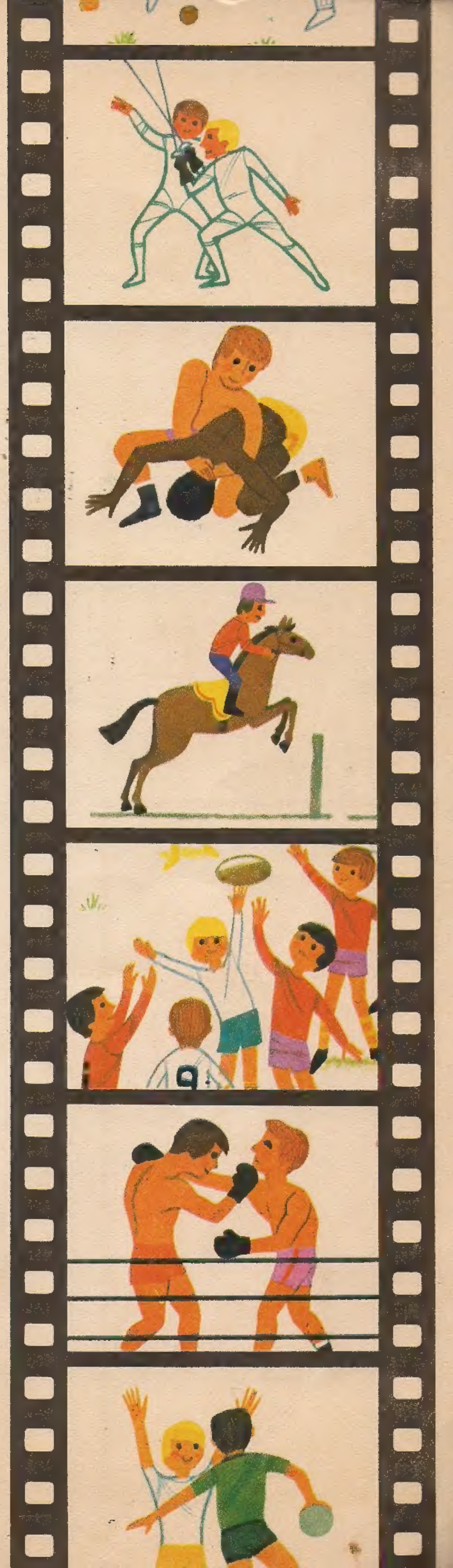


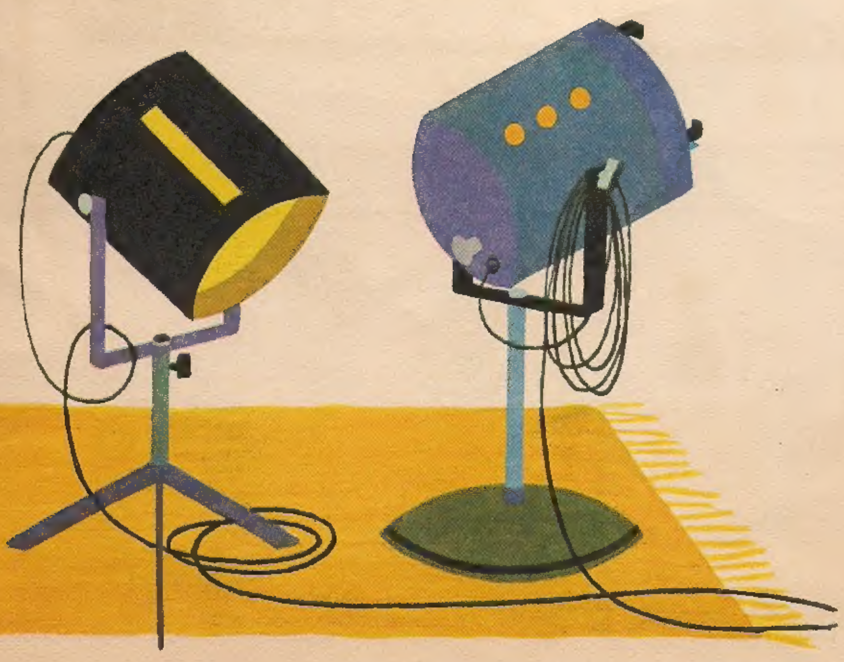
دار المشرق
ص.ب: ٩٤٦، بيروت - لبنان

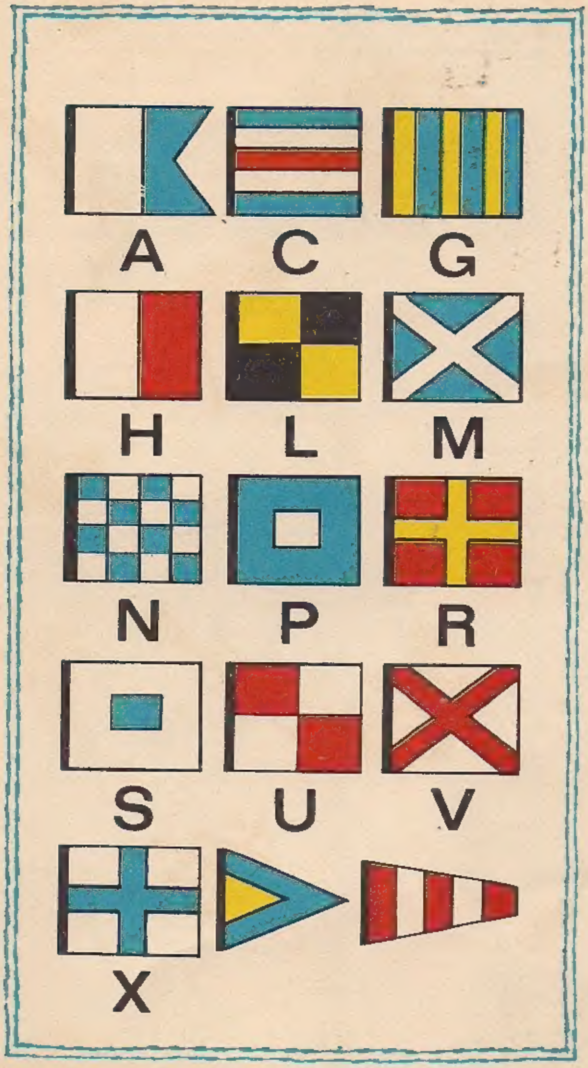
نبيل وزينة

الألعاب الرّياضيّة

نقله عن الفرنسيّة بتصرّف
توفيق يوسف يونس







التوزيع : المكتبة الشرقية ، ساحة النجمة ، ص. ب. ١٩٨٦ ، بيروت ، لبنان

تسلّق جبال		كرة الطاولة			غولف		
	تزلّج على الثلج			مبارزة بالسلاح الأبيض			سباق سيّارات
رفع اثقال			ركوب خيل		زوارق خفيفة	زوارق شراعية	
	بيلوت بسكيّة			رماية			كرة المضرب
تزلّج على الجليد			سباحة تحت الماء			كرلنغ	
	ملاكمة				سباق درّاجات	جمباز	
ركبي		هوكي		تزلّج مائي			رماية بالقوس

قالَ نبيلٌ لِزينه بَعْدَ أَنْ وَضَعَ أَمامَها اللُّعبَةَ الَّتي حمَلَها إلَيْهِما نَسيبُهُما هادي :

– المَطْلوبُ مِنّا ، يا زَيْنه ، أن نَضعَ فَوْقَ كُلٍّ مِنْ أَسماءِ الأَلعابِ المَذْكورَةِ هُنا الرَّمْزَ الدالَّ عَلَيْه .

– قَدْ يَكونُ هَذا سَهْلًا بالنِسْبَةِ إلى بَعْضِها ، أَمـا بالنِسْبَةِ إلى البَعْضِ الآخَرِ فَلا أَظُنُّ ذَلِك .

هُنا تَدخَّلَ نَسيبُهُما قائِلًا : إِنَّكُما تَتطَلَّعانِ ، عَلى مـا أَعْتَقِد ، إلى زِيادَةِ مَعْلوماتِكُما عَنِ الأَلْعابِ الرِّياضيَّة ، فَهَلْ تُريدانِ أَنْ أُساعِدَكُما ؟..

– بِكُلِّ سُرورٍ ، وسَيَكونُ شُكْرُنا لَكَ عَميقًا ...





ألعاب القوى

تَشْمُلُ أَلْعابُ القِوى عَدَدًا مِنَ الأَلْعابِ الْفَرْدِيَّةِ الَّتي تُؤْخَذُ فيها بِعَينِ الاِعْتِبارِ كَفاءاتُ الجِسْمِ البَشَري. وَمِن أَهَمِّها: الجَرْي، القَفْزُ والْقَذْف. وَهَذِهِ الأَلْعابُ لا تَتَطَلَّبُ مَهارَةً عَمَلِيَّةً وَحَسْب،



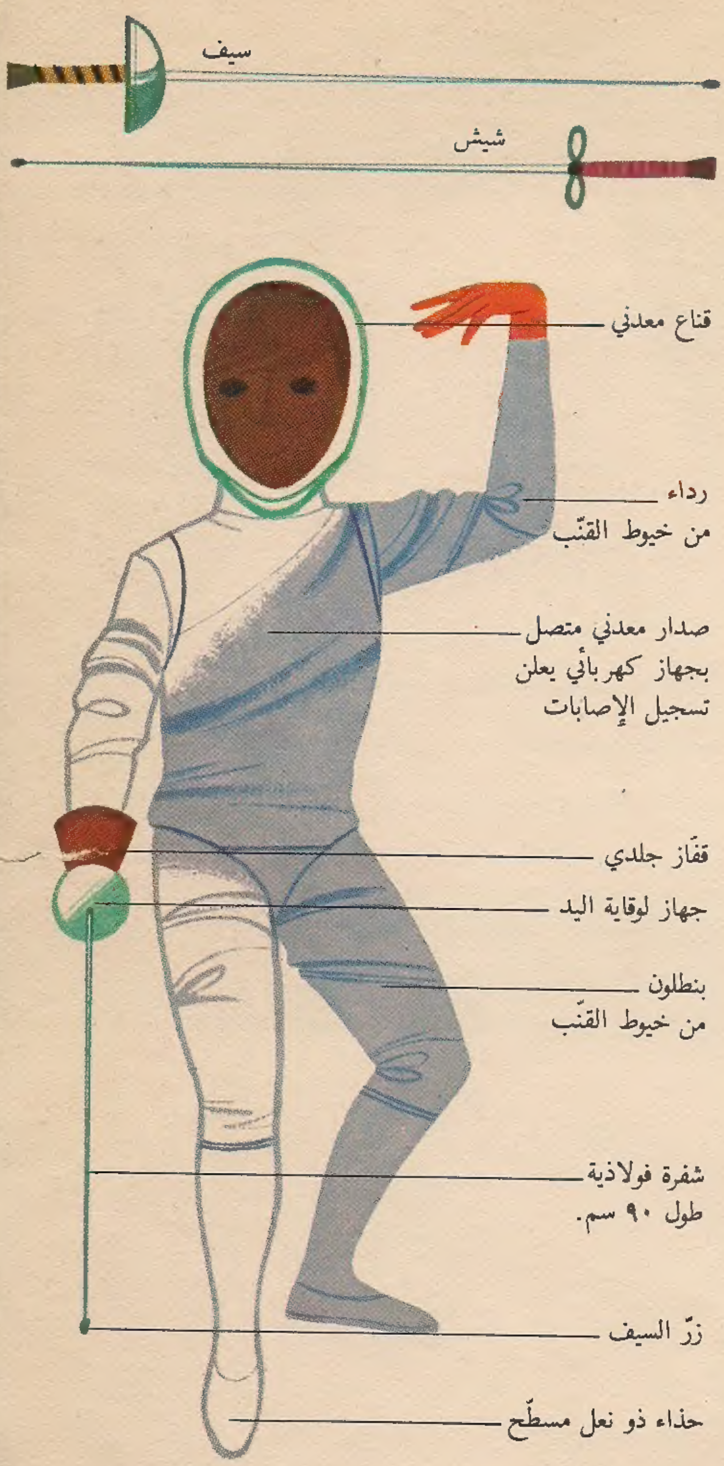
بَلْ مُراقَبَةً دَقيقَةً لِعَضَلاتِ الجِسْمِ الَّتي عَلَيْها أَن تُقَدِّمَ ، في بَعْضِ الأَحْيان ، مَقاديرَ كَبيرةً مِنَ القُوَّة . أَمّا مُزاوَلَتُها فَتَجْري ، بِوَجْهٍ عام ، في المَلاعِبِ الرِّياضِيَّة .

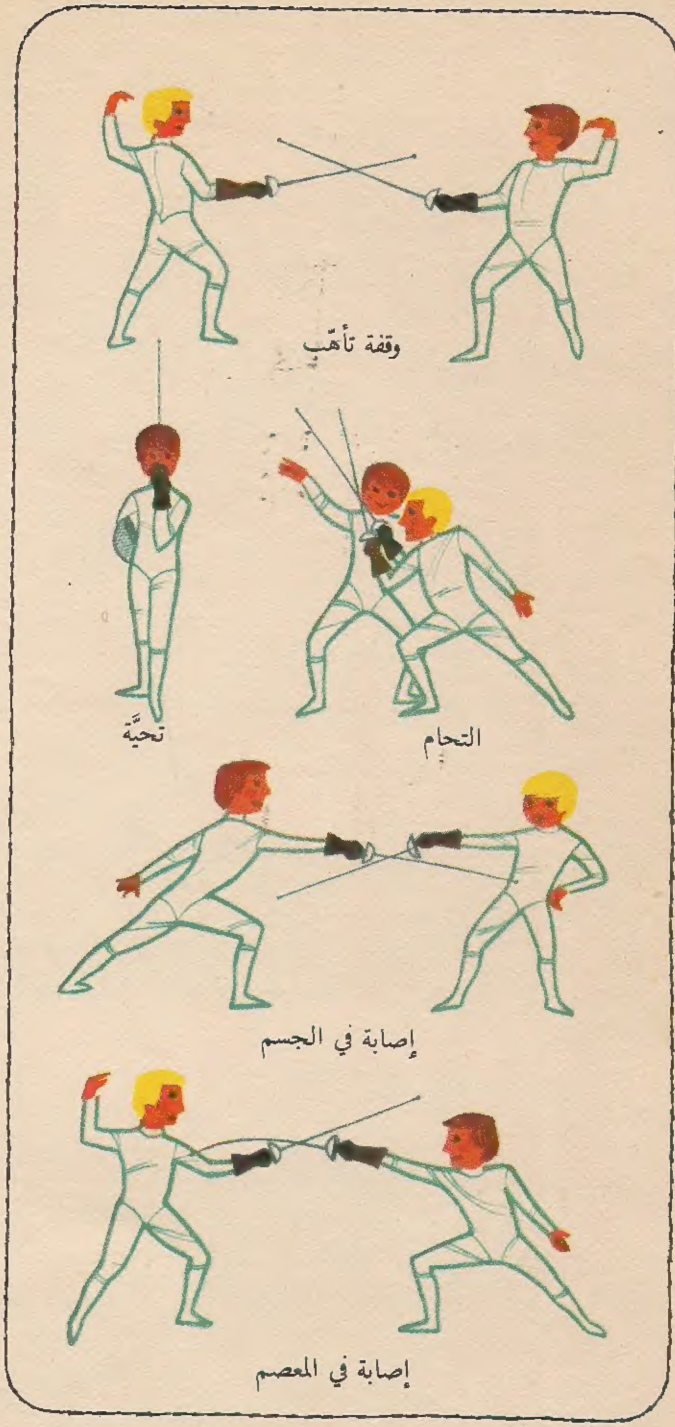
الرِّياضةُ البدنيّةُ ورفعُ الأثقالِ

تُعَدُّ الرِّياضَةُ البَدَنِيَّةُ مِنَ الأَلعابِ الفَرْدِيَّةِ أَيضًا . وأنتما تَعرِفانِ أَكْثَرَ تمارِينِها ، إِذ سَبَقَ لَكُما أَنْ قُمْتُما بِها خِلالَ أَوْقاتِ التَّدريبِ الرِّياضيِّ في المَدرَسَة . غَيرَ أَنَّهُ لا بُدَّ مِنَ الإِشارةِ إِلى أَنَّ التَّدريباتِ المدرسيَّةَ تَهْدُفُ إِلى تَنْمِيَةِ الجِسْمِ فَقط . في حينِ أَنَّ الرياضَةَ البَدَنِيَّةَ هِي ، في مَفْهومِها الواسع ، تَدريبٌ على المُبارياتِ الَّتي يَصيرُ في أَثنائِها تَصْنيفُ الرياضِيِّينَ بِحَسَبِ العَلاماتِ الَّتي ينالُها كلٌّ مِنْهُم .

أَمَّا في رَفعِ الأَثْقالِ فالدَّورُ الرئيسيُّ هو دائِمًا للقُوَّةِ الجَسَدِيَّةِ وَحدَها . وهُناكَ ثلاثُ طَرائِقَ لِمُمارَسَةِ هَذِهِ الرِّياضة : ١ – طَرِيقَةُ الخَطْف ، أي رَفْعُ القَضيبِ بِحَرَكَةٍ سَريعَةٍ عَنْ سَطْحِ الأَرضِ إِلى ما فَوْقَ الرَّأس . ٢ – الطَّرِيقَةُ الكَتِفِيَّةُ مَعَ التَّوَقُّف ، وَتَتِمُّ بِاعْتمادِ حَرَكَةِ الطَّرِيقَةِ الأولى ، إِنَّما عَلى دَفعَتَيْنِ مَعَ التَّوَقُّفِ بالقَضيبِ عِندَ الكَتِفَيْنِ . ٣–الطَّريقَةُ التَّدريجيَّة ، وَهِيَ شَبيهَةٌ بالطَّريقَةِ الثَّانيَةِ الآنِفَةِ الذِّكْرِ مَعَ فارِقٍ يَشتَرِطُ بأَنْ يَتمَّ تَحقيقُ الدَّفعَة الثانيَة مِنها على مَهْل .





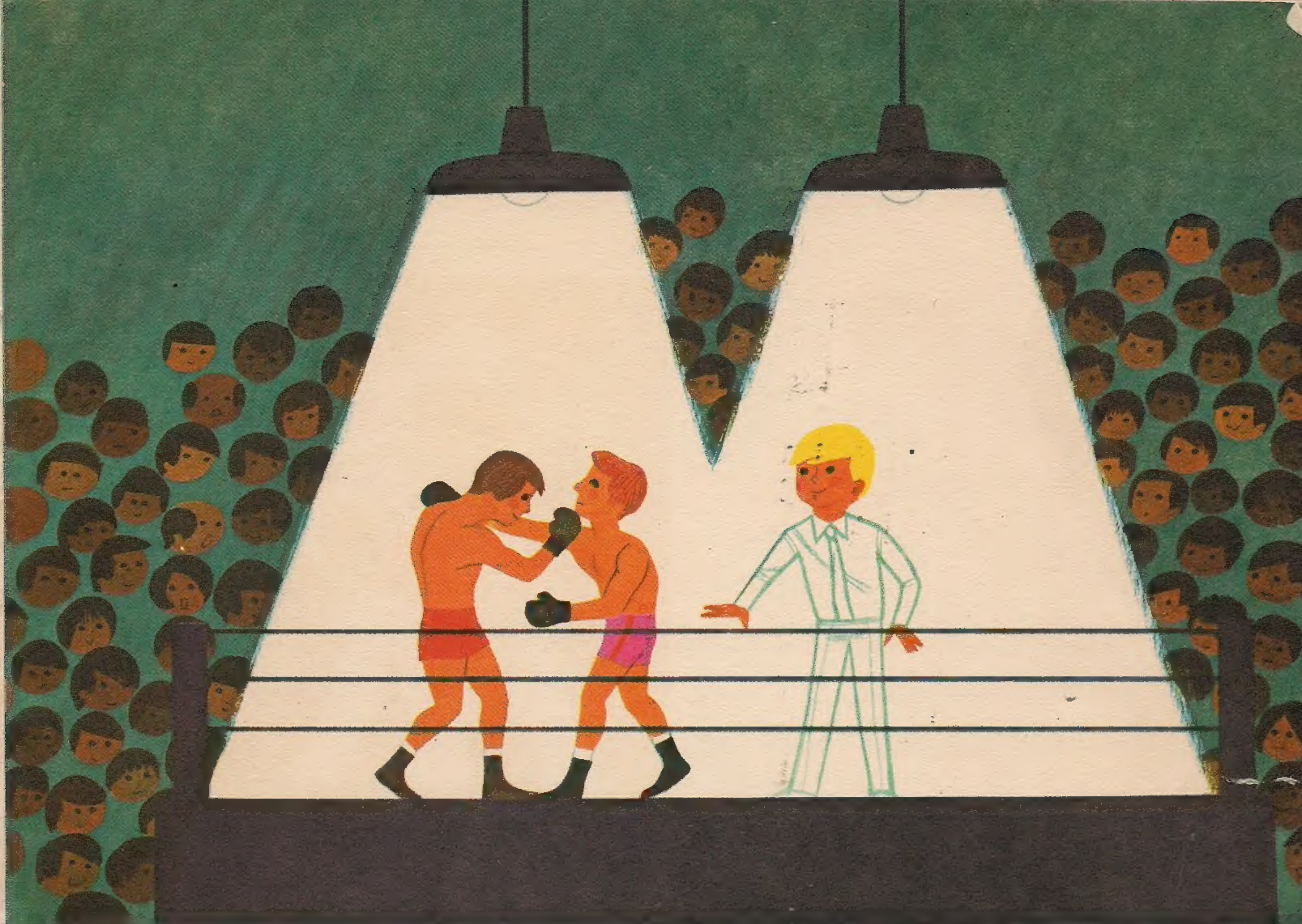


المبارزة بالسلاح الأبيض

المُبارَزَةُ بالسِّلاح الأَبْيَضِ هِيَ رِياضَةٌ فَرديَّةٌ تَتطَلَّبُ مَهارَةً وكفاءَةً جَسَديَّة. قَواعِدُها دَقيقَةٌ جدًا، وتَمارينُها تَفْرِضُ إتْقانَ عِدَّةِ حَرَكاتٍ تُدعى هَجَمات، يَجْتَهِدُ خِلالَهـا الخَصْمانِ لِيُصيبَ أَحَدُهُما الآخَرَ بِما يُسمّى ضَرَباتٍ أو وَخَزات. كما أَنَّهُما يَسْعَيانِ أيضًا ألى تَجَنُّبِ الضَرَباتِ الَّتي يُوَجِّهانِها الى بَعْضِهِما البَعض، وذلِكَ بما يُدعى التَّواري.

في أَثْناءِ المُباراةِ تكونُ نواحِيَ الْجِسْمِ الَّتي يُسْمَحُ لِلْخَصْمِ بِمَسِّها مُغَطّاةً بِنَسيجٍ مَعْدِنِيٍّ يَرْبُطُه، إلى ضوءٍ حائِطيّ، سِلْكٌ كَهرَبائي. وعِندَ حُصولِ تماسٍّ بَيْنَ هَذا النَّسيجِ وسِلاحِ المبارَزَةِ يُضيءُ النُّورُ على الحائِطِ، الأَمْرُ الذي يُمَكِّنُ القُضاةَ (الحكّام) مِنْ تَسْجيلِ الإصاباتِ بِدونِ خَطَأ.

ومِنْ بابِ الْحيطَةِ يَعْتَمِرُ المُتبارونَ أَقْنِعَةً مِن شَريطٍ مَعدِني، ويُغَلِّفونَ رؤوسَ أَسْلِحَتِهِمْ بمادَّةٍ تَمنَعُ حُدوثَ أيِّ جُرْح.



الملاكمة

المُلاكَمَةُ مِثالُ الرِّياضَةِ العَنيفَة. كانَ اليُونانيّونَ الأَقدَمونَ يُطلِقونَ عَلَيْها لَقَبَ « الفَنّ الشَّريف »، إذ إنَّهُمْ كانوا يُمارِسونَها بطَريقَةٍ أَكثَرَ مُرونَةٍ وأَناقَةٍ مِنْ تِلكَ الَّتي تُمارَس بها اليَوم. تَتَطَلَّبُ المُلاكَمَةُ تَحضيرًا جَسَديًّا يوفِّرُ لِمَنْ يُزاوِلُها القِيامَ بِرُدودِ فِعْلٍ سَريعَة، خاصَّةً عِندَما تَتَحَوَّلُ مُبارَياتُها إلى مُبارَزاتٍ شِبهِ دَمَوِية، وتُقامُ حفَلاتُها أَمامَ حَكَمٍ مُعتَرَفٍ بِه.

مفردات الملاكمة. **أوبركوت** (Uppercut): ضربة من الأسفل الى الأعلى. **كروشه** (Crochet): ضربة بقبضة اليد تسدد أفقيًا مع حفظ الذراع منطويًا. **سوينغ** (Swing): ضربة تسدد الى الجانب مع تحريك الذراع. **بريك** (Break): أمر الى المتلاكمَيْن بالانفصال عن بعضهما. **كنوك اوت** (Knock-out): وضع احد المتلاكمين خارج اللعب بعد ان يكون قد بقي ارضًا طوال ١٠ ثوان. **بنتشنغ – بول** (Punching-ball): بالون ثقيل يستخدم في التمارين. **رنغ** (Ring): حلبة مربعة الشكل طول الجانب الواحد منها ٥ – ٦ أمتار تحيط بها حبال ثلاثة تعلو بعضها البعض.

الفئات	الوزن الأعلى	
	هواة	محترفون
الذبابة	٥١ كلغ	٥٠,٨٠٢ كلغ
الديك	٤٥ كلغ	٥٣,٥٢٤ كلغ
الريشة	٥٧ كلغ	٥٧,١٥٣ كلغ
الخفيف	٦٠ كلغ	٦١,٢٣٥ كلغ
خفيف الثقيل	٦٣,٥ كلغ	—
نصف المتوسط	٦٧ كلغ	٦٦,٦٧٨ كلغ
المتوسط الثقيل	٧١ كلغ	—
المتوسط	٧٥ كلغ	٧٢,٥٧٤ كلغ
نصف الثقيل	٨١ كلغ	٧٩,٣٧٨ كلغ
الثقيل	اكثر من ٨١ كلغ	اكثر من ٧٩,٣٧٨ كلغ

من الحركات الأولى



الجيدو ، المصارعة ، الكتش

يَتقابَلُ مُمارِسو هَذِهِ الأَلْعابِ اثْنَينِ اثْنَينِ ما عدا لُعْبَةَ (الكتش) إذ يتبارى فيها أَحيانًا أَربَعَةُ أَشْخاصٍ دفعَةً واحِدة . أَمّا (الجيدو) فَهِيَ لُعْبَةٌ يابانِيَّةُ الأَصْلِ وَتُعتَبَرُ مِنْ أَفْضَلِ الوَسائِلِ لِلدِّفاعِ عَنِ النَّفْسِ بدُونِ سِلاح . إِنَّها تَتَطَلَّبُ الكَثيرَ مِنَ الطَّواعيَّةِ الجسميَّةِ وقُوَّةِ العَضَلات ، كما أَنَّ الحزامَ الَّذي يَحمِلُهُ لاعِبُوها يُشيرُ إِلى الرُّتْبَةِ الَّتي بَلَغوها في إِتْقانِ هَذِهِ الرِّياضَة . أما أَلْوانُ هذا الحِزامِ فَهِيَ التَّالية : الأَبْيَضُ ، الأَصْفَرُ ، البُرْتُقاليُّ ، الأَخْضَرُ ، الأَزْرَقُ ، الكَسْتَنائيّ والأَسْوَدُ ، وهذا الأَخيرُ يُمْنَحُ عادةً لِلأَبْطالِ المُحتَرفين .

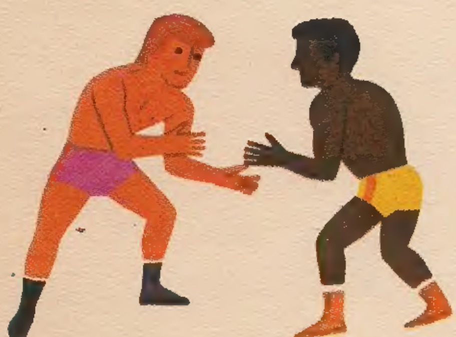
مفردات الجيدو . كيمونو(Kimono): لباس اللاعب . **سوتمي (Sutemis)**: حركات يراد منها ضرب الخصم وإصابته . **كله(Clé)**: القبض على الذراعين أو الفخذين أو العنق لتجميد الخصم وايقافه . **دوجو(Dojo)**: قاعة التمرين . **تاتامي(Tatami)**: سجّادة سميكة تجرى عليها المباريات .



ضغط مزدوج على العنق والقفص الصدري



لقطة تهدف الى الضغط على الكتف



وضع تأهّب



٣ محاولة ثانية للافلات



٢ محاولة افلات



١ زنّار أمامي



امساك بالذراع



كرة القدم



تدومُ مُباراةُ كُرةِ القَدَمِ ٩٠ دَقيقَة ، وهيَ تَجْري على دَفعتَيْنِ مُتلاحِقَتَيْنِ ومُتعادِلَتَيْن . يَتَجابَهُ فيها فَريقانِ يَتَأَلَّفُ كُلٌّ مِنْهُما مِن ١١ لاعِبًا أَحَدُهُمْ هُوَ حارِسُ المَرمى . ويَحكُمُ المُباراةُ حَكَمٌ يُديرُ اللَّعِبَ ويَضْبِطُه. واليكُما أَهَمُّ قواعِدِ هَذِهِ اللُّعْبَة :

١ – يَصيرُ قَيْدُ الإصابَةِ عِندَما تَدخُلُ الكُرَةُ المَرمى شريطَةَ أَلَّا يُصاحِبَ هذا الدُّخولَ أَخطاءٌ تكونُ قَد ساعَدَتْ على تَحقيقِ الإصابَة . ٢ – تُعاقَبُ الأَخطاءُ بِضَربَةٍ حُرَّةٍ تُمنَحُ للخَصْمِ مِن المَكانِ الَّذي حَصَلَ فيهِ الخَطأ. ومن أَهَمِّ الأَخطاءِ المَعروفَةِ لَمْسُ الكُرَةِ باليَد – باستثناء حارِسِ المرمى في حُدودِ الـ٢٢ مترًا – فَرْكَشَةُ اللّاعِبِ الخ ....

٣ – إذا قَذَفَ أَحَدُ اللاعِبينَ الكُرَةَ الى خارِجِ المَلعَبِ تُعاد باليَدِ مِنْ قِبَلِ الخَصْمِ ومن مَكانِ خُروجِها بالذّات ، هذا إذا حَصَلَ الخُروجُ مِنْ أَحَدِ جانِبَيِ الملعَب، أَمّا اذا حَصَلَ مِنْ خَطِّ المَرمى فتُعادُ الكرة بالرِّجْلِ مِنْ حَرَمِ المرمى .

الركبي

تَجري مُباراةُ (الركبي) بَيْنَ فَريقَيْنِ يَتَأَلَّفُ كُلٌّ مِنهُما مِن ١٥ لاعِبًا ويُديرُها حَكَمٌ يُعاوِنُهُ مُساعِدان . مُدَّةُ المُباراةِ الواحِدَةِ ٨٠ دقيقَةً تُقْسَمُ إِلى فَتْرَتَيْنِ مُتساوِيَتَيْن ، وأَهَمُّ أَدَواتِها كُرَةٌ بيضويَّةُ الشَّكْل . كما أَنَّ قواعِدَها الأَساسيَّةَ ثلاثٌ وهي : ١ – يُمنَعُ تَجميدُ الكُرَة ، وعلى اللَّاعِب ، المُحاصَرِ مِنْ قِبَلِ لاعِبٍ أو أكثَرَ مِن خُصومِهِ ، التَّخَلّي فَوْرًا عَنِ الكُرَة . ٢ – يُمْنَعُ قَذفُ الكُرَةِ إلى « الأَمام » إِلَّا بالرِّجْل . ٣ –لِأَجْلِ الاستيلاء على الكُرَةِ يَجِبُ أَن يَكونَ اللاعِبُ ما بَيْنَ الكُرَةِ وَخَطِّ مرماهُ الخاصّ .

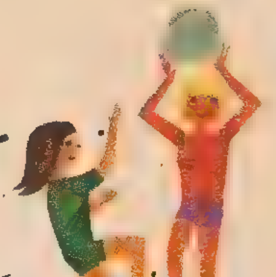
مفردات الركبي ..ميله(Mêlée): اعادة الكرة الى اللعب عقب خطإ طفيف بينما يكون لاعبو كل فريق يتماسكون بالأكتاف ويتدافعون . **بلاكاج** (Plaquage): توقيف اللاعب المسك بالكرة بلفّ الذراعين على جسده أو على فخذيه . **دروب – غول** (Drop-goal): قذف اللاعب للكرة برجله من فوق العارضة الى ما بين اعمدة مرمى الخصم.



اعادة الكرة الى الملعب
بعد ان تكون قد تجاوزت حدوده.



كرة السّلة





يُمارِسُ هذِهِ اللُّعبةَ فَريقانِ يَتأَلَّفُ كُلٌّ مِنهُما مِن ٥ لاعِبين. الوَقْتُ المُحَدَّدُ للمُباراةِ الْواحِدَةِ مِنها هُوَ ٤٠ دَقيقَةً تُقْسَمُ إلى فَتْرَتَيْنِ مُتعادِلَتَين، ومِنْ أَهَمِّ شُروطِها إدخالُ الكُرَةِ بَعدَ قَذْفِها باليَدِ إلى سَلَّةِ الفَريقِ الخَصم. وَهذا العَمَلُ يُعطي عَلامَتينِ للفَريقِ الَّذي يَقومُ به، أَوْ علامَةً واحِدَةً إذا تَحقَّقَ هذا الإدخالُ بَعدَ ضَرْبَةٍ حُرَّة، كَتِلكَ الَّتي تُعْطى عِقابًا لِخَطإ. ولا يَحُقُّ لأيٍّ مِنَ اللاعِبينَ الاِحْتِفاظُ بالكُرَةِ لِمُدَّةٍ تَزيدُ عَنِ الـ ٥ ثوان، كما لا يَحُقُّ لَهُ الاِنْتِقالُ مِنْ مَكانِهِ وَهُوَ قابِضٌ عَلَيْها. وفي حال قَذفِها إلى خارِجِ المَلْعَبِ مِنْ قِبَلِ أَحَدِ اللّاعِبينَ يُعيدُها واحدٌ من لاعِبي الفَريقِ الخَصْمِ مِنْ مَكانِ خُروجِها.

كرة الطائرة



يَتأَلَّفُ فَريقُ الكُرَةِ الطائرةِ مِن ٦ لاعِبينَ يَتبادَلونَ مواقِعَهُمْ في أَثْناءِ اللَّعِبِ وَهُمْ يَدورون. ومِن قواعِدِها الأَساسِيَّة: لا يجوزُ لَمْسُ الكُرَةِ مرَّتَيْنِ مُتتالِيَتينِ مِنْ قِبَلِ لاعِبٍ واحد، ولا أَرْبَعَ مرَّاتٍ مُتتالِيَةٍ مِنْ قِبَلِ لاعِبي الفَريقِ الواحِد. كما أَنَّهُ مَمْنوعٌ: ١ – لَمْسُ الشَّبكة. ٢ – دخولُ قِسْمٍ من أَحدِ الفَريقَيْنِ الى مَوْقِعِ الخَصم. ٣ – قَذْفُ الكُرَةِ إلى خارِجِ المَلْعَب. ٤ – تَرْكُ الكُرَةِ تَقَعُ عَلى أَرضِ مَوْقِعِ اللّاعِبِ الَّذي يَقْذِفُ بِها أَوْ يحمِلُها. وكُلُّ خَطإٍ يُرْتَكَبُ يُخَسِّرُ الَّذي يَقومُ بِهِ عَلامَةً واحدة.



الهوكي على العشب



يَتشابَهُ فَريقُ الهوكي، مِنْ حَيْثُ العَدَد، مَعْ فَريقِ كُرَةِ القَدَم، فهُوَ يَتألَّفُ مِنْ ١١ لاعبًا. كما أنَّ الوَقْتَ المُحَدَّدَ لإجْراءِ كُلِّ مُباراةٍ هُوَ ٧٠ دَقيقَةً تُقْسَمُ إلى فَتْرَتَيْنِ مُتَساوِيَتَيْن. يَجري اللَّعِبُ بِواسِطَةِ عُصِيٍّ مِنْ خَشَبٍ يُحاوِلُ اللاعِبونَ بواسِطَتِها إدخالَ كُرَةٍ بَيْضاءَ بِحَجْمِ طابَةِ التَّنِس، إلى مَرْمى الخَصْم. ولكي تُعتَبَر الإصاباتُ صَحيحَة، يُشْتَرَطُ أن تُقْذَفَ الكُرَة، أَيْنما وُجِدَتْ، إلى داخِلِ دائِرَةِ الابْتِداء.



الهوكي على الجليد

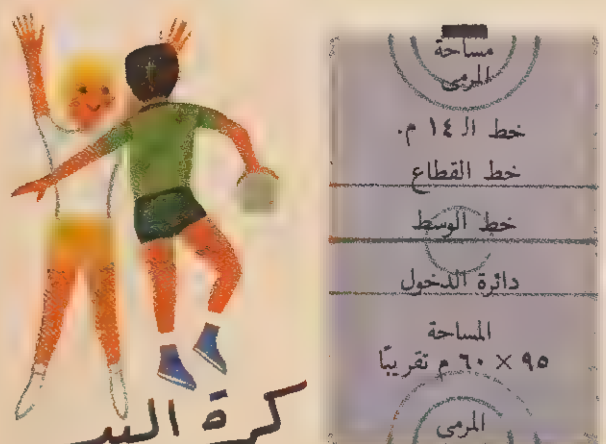
في هَذِهِ اللُّعبَةِ يَتَقابَلُ فريقان يَتألَّفُ كُلٌّ مِنهُما مِن ٦ لاعبين، هَدَفُ أَحَدِهِما أَن يُدْخِلَ في مَرمى الخَصْم، وبِواسِطَةِ عَصًا مِنْ خَشَب، قرصًا مِن الكاوْتْشوكِ القاسي بِحَجْمِ عُلْبَةِ سيجارٍ صَغيرة. ويَجوزُ ايقافُ هَذا القُرص بشَتّى الطَّرائِق، إنما يَحِقُّ لِحارِسِ المَرمى أَنْ يَقْذِفَهُ باليَدِ أَو أَنْ يَدْفَعَهُ بالرِّجْل، وَلَهُ وَحدَهُ أَنْ يَرْكَعَ أَوْ يَجْلِسَ أَو يَنام.

الكريكيت



هَذِهِ اللُّعْبَةُ هِيَ أَكْثَرُ انْتِشارًا في بريطانيا مِنها في أَيِّ بَلَدٍ آخر. وتُمارَسُ عادَةً بَيْنَ فَريقَيْنِ يَتَألَّفُ كُلٌّ مِنهُما مِن ١١ لاعِبًا، وَعلى أَرضٍ مَساحَتُها ١٥٥×١٣٤ مترًا.

في مرمى كُلِّ فريقٍ، «شُبّاك» (guichet)، تَعلوهُ عارِضَةٌ خَشَبيَّةٌ تُدعى «الشاهد» (témoin). يَتَناوَبُ المُتَبارونَ اللَّعِبَ إثْنَيْن اثنَيْن، وَعلى اللّاعِبِ أَن يُوقِعَ «الشاهد» بضَرْبَةٍ مِن الكُرَةِ يُوَجِّهُها إلَيْه، بَيْنَما يَنْهَمِكُ الخَصْمُ في إبعادِها عن هَدَفِها بِواسِطَةِ عَصًا خاصَّةٍ تُدعى «بات» (Botte).



كرة اليد

في مُدَّةِ ٧٠ دَقيقَة مَقْسومَة الى فَتْرَتَينِ مُتساوِيَتَيْن، يَقُومُ فَريقان يَتَألَّفُ كُلٌّ مِنهُما مِن ٧ لاعِبينَ بِمُحاوَلاتٍ يَدويَّةٍ لِوَضعِ الكُرَةِ داخِلَ مَرمَى الخَصْم. وَيَجوزُ لِحارِسِ المَرْمَى فَقَطْ أَن يَلمُسَ الكُرَةَ بأَقسامِ جَسَدِهِ كافَّة. أما بقيَّةُ اللاعِبينَ فيُمْنَعُ عَلَيهم لَمْسُها بالرِّجْلَيْنِ أَو السّاقين. ولا يجوزُ لأيٍّ مِنَ اللّاعِبينَ أَنْ يحتَفِظَ بالكُرَةِ لِمسافَةٍ تَزيدُ عَن الثَّلاثِ خطَواتٍ بِدونِ أَنْ يَتَلاعَبَ بِها بِرَمْيِها أَرضًا. ولا يُسْمَحُ أَيضًا بانْتِزاعِها مِنَ الخَصْمِ أَو الارْتِماءِ عَلَيْه.

سباق الدراجات الهوائية والنارية

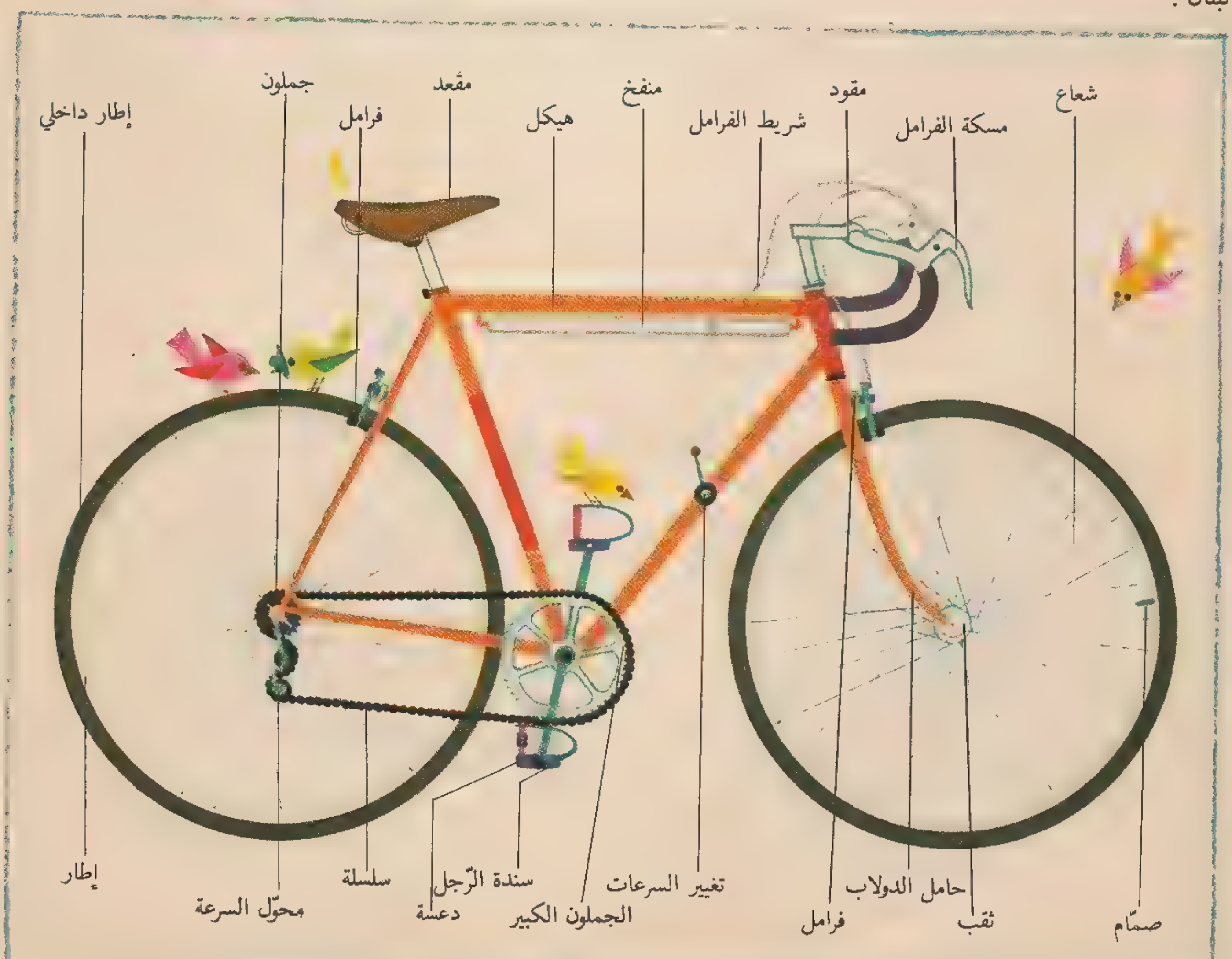




تَتطلّبُ رياضةُ سِباقِ الدّرّجاتِ الهوائيّة، مِنَ الّذينَ يُمارسونَها، مَجْهودًا جَسَديًّا كَبيرًا. وَهيَ على نَوْعَيْن:

١ – ما يُقامُ على المَدارجِ ومِنْه: سِباقُ السُّرْعَةِ الفردي (١٠٠٠ متر)؛ سِباقُ المَسافاتِ الوُسطى وَراءَ الدرّاجَـةِ النّاريّةِ (١٠٠ كلم)؛ سِباقُ التّتبُّعِ (٤ أو ٥ كلم) يَتَنافَسُ فيه أَفرادٌ أَو فِرَق؛ سِباقُ الأَيّامِ السِتّةِ وَهوَ سِباق بين عِدّةِ فِرَقٍ على الطّريقَةِ الأَميركيّة؛ سِباقُ «الاومنيوم» Omnium وَهُوَ مِنْ عِدَّةِ مُباريات؛ سباقُ «التاندم» Tandem (٢٠٠٠ متر) وَيَتِمُّ على درّاجاتٍ مِنْ ذَواتِ المقعَدَيْن.

٢ – ما يُقامُ على الطُّرُقاتِ وَمِنه: السِّباقاتُ الّتي تَجري مِنْ مَكانٍ إلى آخر، وَتِلْكَ الّتي تَجري «ضدّ الوقت»، والسِّباقاتُ الّتي تَجْري على مَراحلَ كدورةِ فرنسا أَوْ مصرَ أَوْ لُبنان.





سباق السيّارات

عَديدَةٌ هيَ الصِّفاتُ الَّتي يَجِبُ أَنْ تَتوفَّرَ في الْقائِمينَ بِهَذِهِ الرِّياضَةِ المُشَوِّقَة. وأهمُّها: حُبُّ المُخاطَرَة، الثِّقَةُ بالنَّفسِ، وَقُوَّةُ الاِحْتِمال. وَهُناكَ نَوْعانِ مِنْ سِباقِ السَّيّارات:

أ – سِباقاتُ الطُّرُقات: أَشْهَرُها سباقاتُ الطُّرُقاتِ الجَبَلِيَّة أَو سِباقاتُ التجمُّع، حَيْثُ تَتَنافَسُ سيّاراتٌ مِنْ طِرازٍ شائِعٍ، وَحَيْثُ تَلْعَبُ الخِبْرَةُ بالطَّريقِ دَوْرًا كَبيرًا. في هَذِهِ السِّباقاتِ يُرافِقُ القائِد، عادَةً، خَبيرٌ بالطَّريق يُعْلِمُهُ بما سَيَعْتَرِضُهُ مِنْ عَوائق ومُنعَطَفات، وَيُحَدِّدُ لَهُ السُّرْعَةَ الَّتي عَلَيْهِ أَنْ يَسيرَ بِها.

٢ – السِّباقاتُ الدائِرِيَّة: تَتَبارى فيها سيّاراتٌ تجريبية من ذوات الطِراز المألوف، أَو سيّاراتٌ مَكْشوفَةٌ فرديةٌ خاليةٌ مِنْ «واقي الوحل» وبَعْضِ القِطَعِ الأُخرى. وَهِيَ تُصَنَّفُ بِحَسَبِ وَزنِها وَقُوَّتِها.

أَمّا القائِدُ الَّذي يَحوزُ أَكبَرَ عَدَدٍ مِنَ الانتِصاراتِ خِلالَ سَنَةٍ فَيُمنَحُ لَقَبَ بَطَلٍ عالَميّ (Champion).


قفزة بالزلّاجة
نزول بالزلّاجة
زلّاجة انحدار لشخصين
زلّاجة صغيرة
تزحلق سريع
تزحلق فنّي
كرلنغ (حجر وزن ١٥ – ٢٠ كلغ)



تزلّج المسافات الطويلة

يمارس بكثرة في السويد والنروج وبقية البلاد السكندينافية، وهو عبارة عن سير طويل بالزلّاجات فوق أراضٍ تكسوها الثلوج.



محاولة لزيادة السرعة

يتخذ المتزلّج وضعًا «بيضويًا» فيسهل عليه اختراق الهواء، وتزداد بالتالي سرعته.



محاولة انحدار بطيء

عندما تكون الزلّاجتان بعيدتين عن بعضهما البعض وطرفاهما الأماميان متقاربين، تصبح الفرامل مشدودة، ويتأمّن انحدار بطيء.

التزلج على الثلج وعلى الجليد



يُعتَبَرُ التَّزَلُّجُ مِنْ وَسائِلِ الإنْتِقالِ الشَّائِعَةِ في البلاد الشّماليةِ كالسُّويد والنروج وفنلندا . أمّا بالنِّسْبَةِ إلى أهلِ بِلادِنا فهُوَ لا يَزالُ يُعْتَبَرُ وَسيلَةَ تَرفيهٍ في أَثْناء العُطْلاتِ الشَّتَوِيَّة . ومِنَ البَديهيّ القَوْلُ إنَّهُ إذا كانَتْ مُمارَسَةُ التَّزَلُّجِ لِمُدَّةِ عَشَرَةِ أَيّامٍ في السَّنَةِ كافيةً لِجَعْلِ المُمارسِ مُتَزَلِّجًا صالحًا في غُضُونِ خَمْسٍ أوْ سِتِّ سَنَوات ، فإنَّما يَبْقى بِحاجَةٍ إلى الكَثيرِ مِنَ التَّمارينِ لِكَيْ يُصْبِحَ قادرًا على الاشتِراكِ في السِّباقات . وهذه التمارينُ تُوَفِّرها لَهُ مدارِسُ التزلُّجِ المَعروفة . أَما تَصنيفُ مُمارسي هَذهِ الرِّياضةِ فَيتمُّ بِواسِطَةِ امتحاناتٍ تَجري أَمامَ لِجانٍ خاصَّة .

وإليكُما لمحَةٌ عَنْ أَهَمِّ أَنواعِ سِباقاتِ التَّزَلُّجِ :

١ – **الانحدار** : يَجري عَلى مُنحَدَراتٍ يَبْلُغُ طُولُها عِدَّةَ كيلومتراتٍ وتَتَعدّى فيهِ سُرعَةُ المُتَزَلِّجينَ الـ ١٠٠ كلم بالساعة. ٢ – **التعرُّج الخاصّ** : يَجْري بِشكْلٍ انحِداريٍّ وَبَيْنَ ممرَّاتٍ تُقامُ عَلى مُنعطَفاتٍ ضيِّقة . ٣ – **التَّعرُّجُ الكبير** : ويُقامُ فَوْقَ مُدرَّجاتٍ جِدَّ طَويلَة . ٤ – **القفز** : ويَقفِزُ فيه المُتَزَلِّجُ مِنْ فَوقِ لَوْحٍ مُرتَفِعٍ تَليه أَرْضٌ كَثيرَةُ الانحِدارِ فَيُشكِّلُ عَمَلُهُ هَذا نَوْعًا مِنَ الطَّيَرانِ قَبْلَ أَنْ يَعودَ إلى الأَرض .



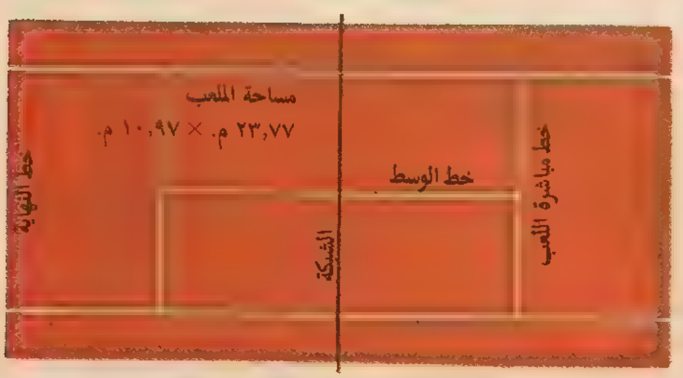
كرة الطاولة وكرة المضرب

في لُعبةِ كُرةِ الطّاولَة يتَقابَلُ لاعِبانِ أو أربعَةٌ حَوْلَ طاوِلَةٍ قياسُها ٢,٧٤ × ١,٥٢ م. تَقْسِمُها إلى قِسْمَيْنِ مُتساوِيَيْنِ شَبَكَةٌ عُلُوُّها ١٥ سم. يَقْذِفُ اللّاعِب، بواسِطَةِ آلــةٍ راحَوِيَّةٍ مُغَلَّفة بِطَبَقَةٍ من الكاوتشوك، كُرَةً خفيفَةً مــن مادَّة السلّيلوييد (Celluloïd) محاولًا إدخالَها إلى قِسْمِ الطّاولَةِ الخاصِّ بالخَصْم. وتُحْسَبُ عَلامَة عِندَما لا يَتَمَكَّنُ الخَصْمُ مِنْ رَدّ الكُرَةِ أو عِنْدَما يَرْتَكِبُ أخطاءً في قَواعِدِ اللّعِب. ويَتَقابَلُ في كُرَةِ المَضْرِبِ عادَةً لاعِبانِ أَوْ أَرْبعَةُ لاعِبينَ على مَلعَبٍ مساحتُه التّقْريبيَّةُ ١١×٢٤ م. تَتَوسّطُه شَبَكَةٌ عُلُوُّها ٩٠ سم. إنَّ آلاتِ اللّعِبِ الّتي تُستَعْمَلُ في هَذهِ اللُّعبَةِ هِيَ اكْبَرُ مِنْ تِلكَ الّتي تُستَعْمَلُ في كُرَةِ الطّاولَة، كما أَنَّ الكُراتِ هِيَ أكبرُ وزنًا وحَجْمًا. يَتَركّزُ اللّعِبُ على إعادَةِ الكُرَةِ إلى قِسْمِ المَلْعَبِ الخاصِّ بالخَصْمِ قَبْلَ أَنْ تَلْمُسَ الأَرضَ مرّتَيْنِ مُتتاليَتَيْن.

مفردات كرة المضرب. «**سرفيس** Service»: بدء اللعب بقذف الكرة من نهاية الملعب. «**ست** Set»: قسم من الجولة الواحدة. «**درايف** Drive **او ضربة مستقيمة**»: ضربة بالوجه الأمامي من الراكيت «**ريفرس** Revers»: ضربة بقفا الراكيت. «**سمتش** Smash»: ضربة قوية من الأعلى الى الأسفل. «**لوب** Lob»: ضربة عمودية.



فوق : ضربة مقلوبة
الى اليمين : ضربة مستقيمة

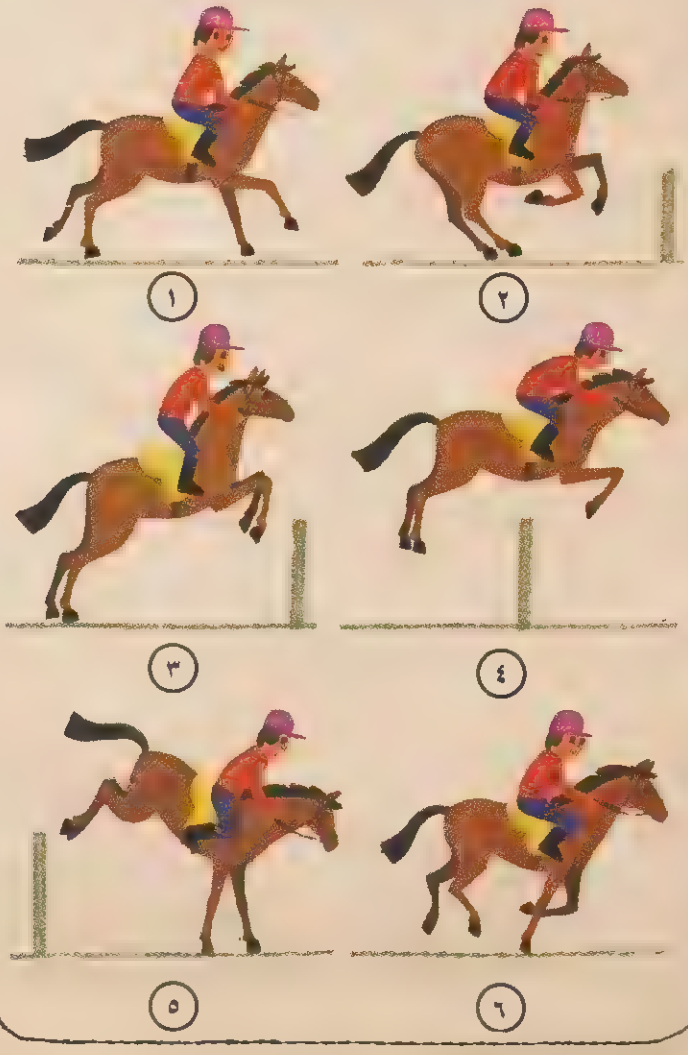


رُكوبُ الخَيل

تُقْسَمُ رياضَةُ رُكوبِ الخَيْلِ إلى فِئَتَيْنِ مُهِمَّتَيْن : ١–سِباقاتُ الخُيولِ الَّتي تَجْري في الأَمْكِنَةِ المُعَدَّةِ لِذَلِكَ وَمِنْها : العَدْو السريع ، الخَبَبُ الطَّليق ، الخَبَبُ المَكْدون ، سِباقُ الحَواجِز .
٢ – سِباقاتُ الفُروسِيَّةِ وَتَشْمُلُ ثَلاثَةَ أَنواعٍ هِيَ : آ–التَّرويض ، وَهُوَ عِبارَة عَنْ عِدَّةِ تَمارينَ تَتَطَلَّبُ مِنَ الْفارِس أَنْ يَقومَ بها وَهوَ عَلى ظَهْرِ جَوادِه . ب – القَفْزُ أَوِ اجْتِيازُ الحَواجِز ، وَيَجْري في مَيْدانٍ تَتَوَزَّع فيهِ حَواجِزُ وَعَوائِقُ يَجِبُ عَلى الفارِسِ أَنْ يَجتازَها بِمَهارَة . ج – سِباقاتُ « السْتيپل »(Steeple) وَهِيَ تِلْكَ الّتي يَختَلِطُ فيها الجَرْيُ السَّريعُ بِتَخَطّي الحَواجِز .

مفردات رياضة ركوب الخيل. الجوكي : الفارس الذي يركب الجياد في اثناء السباق . « **سولكي** Sulky » : عربة ذات دولابين يجرّها حصان واحد في سباق الخبب المكدون . « **دريڤر** driver » : لقب الفارس الذي يقود عربة السولكي .

شريط توضيحي لعملية قفز الحواجز





تتم حركة العَدْو السريع بأوقات ثلاثة يضع فيها الحصان على الأرض، وبالتتابع، ١– الحافرَ الخلفي (الأيسر أو الأيمن) ؛



٢ – الحافِرَيْن الأمامي الأيسر والخلفي الأيمن (أو العكس بالعكس)؛ ٣ – الحافر الأمامي، الأيمن (أو الأيسر).
أما في وقت الخبَب الطليق ، فيتقدم الحصان في وقتين اثنين : يضع على الأرض الحافرين الأمامي الأيسر والخلفي الأيمن ،



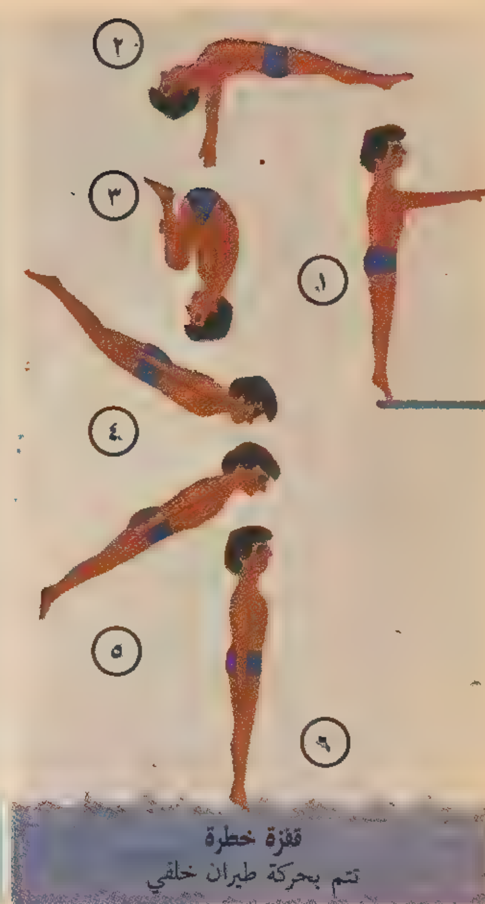
تلي ذلك لحظة تصبح فيها حوافره الاربعة وكأنها تحلّق في الهواء ، ثم يعود ويضع على الأرض حافريه الأمامي الأيمن والخلفي الأيسر. أما في اثناء الخبب المكدون فيجرّ الحصان العربة المصنوعة لتَجر بواسطة حصان واحد في مشيٍ شبيه بما ذكرناه في الحالة السابقة.

تقام لعبة كرة الماء في حوض مساحته ٢٠ × ٣٠ م. بين فريقين يتألّف كل منهما من ٧ لاعبين حَسَني التدريب وبإشراف حكَم. حيث يروح يحاول، كل من الفريقين، ادخال الكرة في مرمى خصمه.

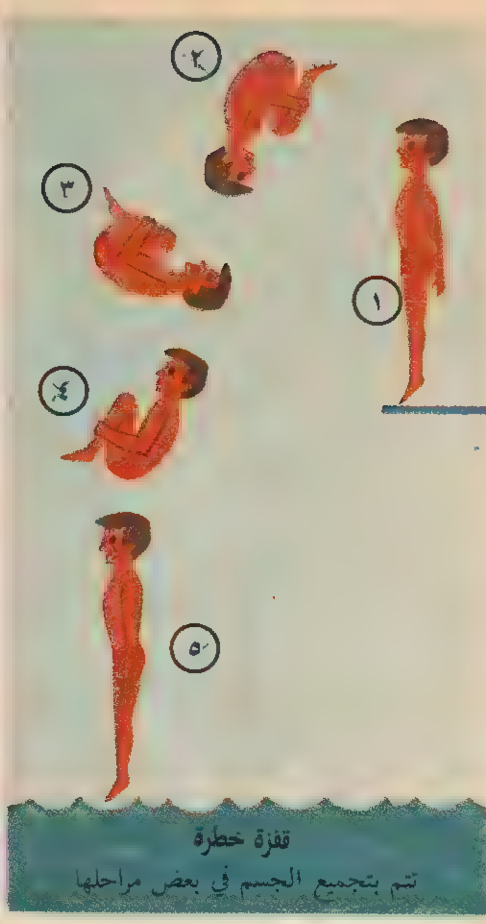
تجري رياضة التجذيف في أشكال متعددة ومنها: السباق المفرد وهو عملية يقوم بها جذّاف واحد. والمزدوج، ويقوم به جذّافان إثنان؛ ويمكن اجراء هذين السباقين برفقة رجل يدعى «موجّه» أو بدونه.



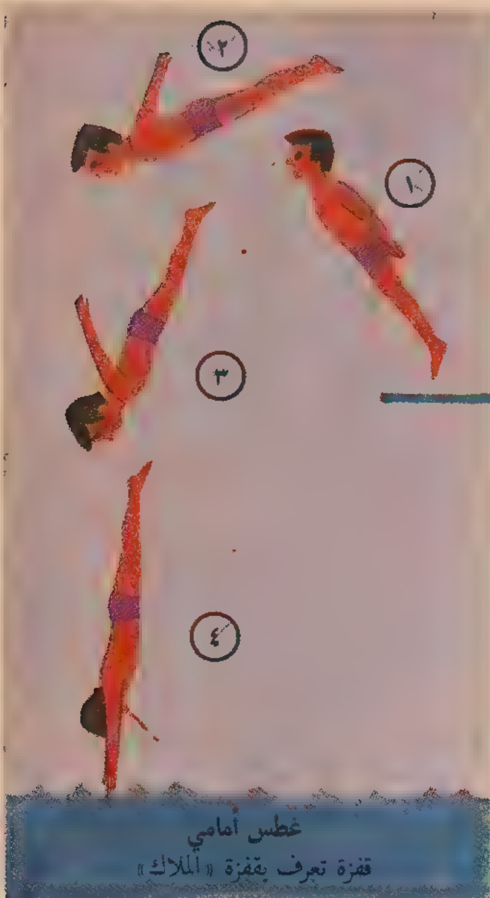
وأنواع الزوارق التي تستخدم في هذه الرياضة عديدة، منها: الزوارق السريعة yoles وهي التي تكون نقطة ارتكاز المجاذيف فيها على الجانبين. الزوارق المستطيلة outriggers وتقع نقطة ارتكاز مجاذيفها خارج الجانبين، وهي على قياسات مختلفة، فمنها ما هو معدّ لمتسابقين اثنين، ومنها ما هو لأربعة أو لثمانية.



قفزة خطرة
تتم بحركة طيران خلفي



قفزة خطرة
تتم بتجميع الجسم في بعض مراحلها



غطس أمامي
قفزة تعرف بقفزة «الملاك»

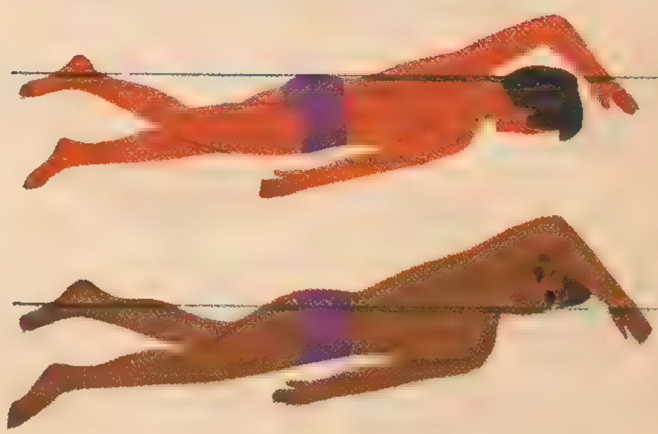
الألعاب المائية :

السباحة ، الغطس ، كرة الماء ، التجديف ، الزوارق الخفيفة والسريعة

أَهَمُّ أَنْواعِ السِّباحَةِ هِيَ: سِباحَة البَطْن (Brasse)؛ السِّباحَةُ الحُرَّة (Crawl) ؛ وسِباحَةُ الظَّهْرِ الحُرَّة أَيْضًا. وتُمارَسُ هَذِهِ السِّباحاتُ في أَحواضٍ أَوْ مَسابِحَ مَكْشوفَة ، أَمَّا الغَطْسُ وَهُوَ ذو صِلَةٍ مُباشَرَةٍ بالسِّباحَة ، فَيُشكِّلُ عَمَلِيَّةَ نُزولٍ إلى الماءِ بأَشْكالٍ مُتَعَدِّدَةٍ ، مِنْها القَفْزُ مِنْ فَوْقِ لَوْحٍ مَرِن ، وَمِنْ عُلُوٍّ يَتَراوَحُ بَيْنَ ٣,٥م و ١٠م.

والسِّباحَة تَحْتَ الماءِ تَتَطَلَّبُ خِبْرَةً فَنِّيَّة قَدْ لا تَتوفَّرُ إِلَّا بَعدَ تمارينَ دقيقَةٍ واستعمالِ عُدَّةٍ خاصَّةٍ (لباس الغطس ، حذاء من المطّاط ، قارورة هواء مضغوط).

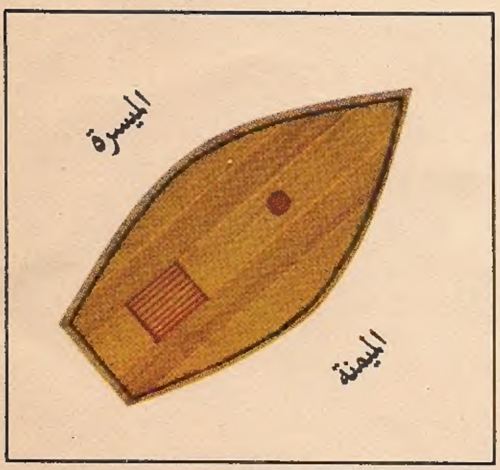
أما التَّجذيفُ فهُوَ الرِّياضةُ الَّتي تمارَسُ في الزَّوارقِ المُجَهَّزَةِ بمجاذيفَ سواءٌ ارتكَزَتْ هَذِهِ المجاذيفُ على جُدْرانِ الزَّوارِقِ ، أَوْ كانَتْ مُسْتَقِلَّةً عنها كما هُوَ الحالُ في الزَّوارِقِ الخَفيفَةِ مِنْ نَوْعِ «الكاياك» (kayak).

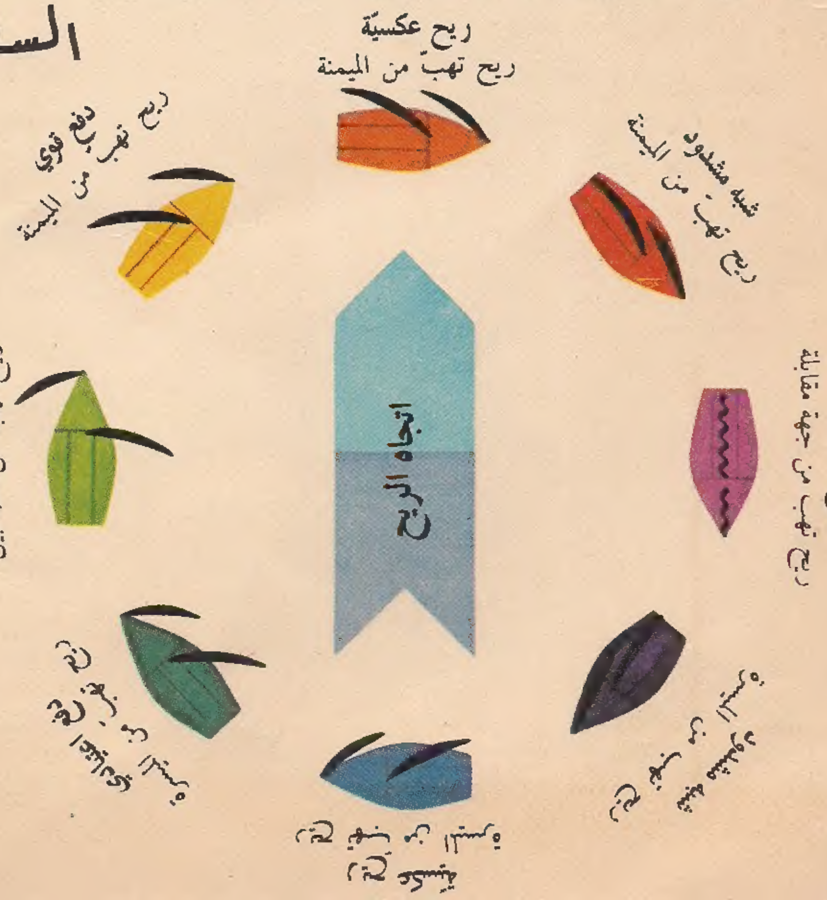


حركات السباحة الحرّة: يتخذ الجسم شكلًا مستطيلًا ؛ تُسحب الذراع اليمنى ممدودة وهي تضرب المياه من أمام الرأس ، ثم تُرجع الى الوراء بينما تكون الذراع اليسرى متجهة الى الأمام ، ومع كل حركة من الذراعيْن تضرب الرجلان المياه ضربات ثلاث.



السفن الشراعيّة والتزلّج المائي





كيفيّة سَير الزوارق الشراعية

تشرح رسوم الدائرة البيانية التي نشاهدها الى يمين هذا الكلام كيفية سير الزوارق الشراعية بالنسبة الى مراكز هبوب الرياح واتجاهاتها .



في رِياضَةِ التَّزَلُّجِ المائيّ ، تَحْتَلُّ الزَّوارِقُ الَّتي تَسيرُ بالمُحَرِّكاتِ الْبُخارِيَّة ، مَراكِزَ الصَّدارَة ، وهِيَ تُوفِّرُ لِمُسْتَخْدِميها ، بالرُّغْمِ مِنَ الْهَديرِ الَّذي تُحْدِثُه مُحَرِّكاتُها ، رِياضَةً جِدَّ جَذَّابَة . وَيَتَطَلَّبُ التَّزَلُّجُ المائيّ ، بِنَوْعَيْهِ الْبَسيطِ والمُزْدَوِج ، إطِّلاعًا عَميقًا عَلى أُصولِ مُمارَسَتِه .

وأما رِياضَةُ الزَّوارِقِ الشِّراعِيَّة ، وَهِيَ أَكْثَرُ صَمتًا وَهُدوءًا مِنْ سابِقَتِها ، فَهِيَ تَعْتَمِدُ على التَّحَكُّمِ بالرِّيحِ لِلتَّمَكُّنِ مِنْ تَسْييرِ الزَّوارِقِ فَوْقَ المِياه . وَيَتَطَلَّبُ التَّدْريبُ عَلى هَذِهِ الرِّياضَةِ مَعْرِفَةً بالمُفْرَداتِ الْبَحْرِيَّةِ وبأُصولِ القِيادَةِ وَبِقَواعِدِ الإبحارِ وأوقاتِه الفُضْلى. وهُناكَ نَموذَجانِ مَعْروفانِ مِنَ الزَّوارِقِ الشِّراعِيَّة ، أَحَدُهُما يُدْعى «دريفر dériveur» وَهُوَ خَفيفٌ ومَفْتوحٌ وَيَسْتَخْدِمُهُ عادَةً شَخْصٌ أَو شَخْصان . والثّاني هُوَ نَوْعٌ مِنْ ذَواتِ الشِّراعَيْنِ وَيُدعى بالفَرَنْجِيَّة (bateau de croisière) تَرْتَفِعُ فيه بَعْضُ الصَّواري وَتوجَدُ في مُعْظَمِهِ غُرَفُ قِيادَةٍ يُديرُها رَبابِنَةٌ وَبَحّارَةٌ عَديدون.

أهمّ الأقسام الّتي يَتَألَّفُ مِنها الشِّراع





بَعْدَ هَذا التَفتَ إِلَيْهِما السَّيِّدُ هادي قائلًا : لا يَزال لَدَينا العَديدُ مِنَ الأَلعابِ الرِّياضيَّةِ الَّتي تَتطَلَّبُ شَرْحًا وتَفْصيلًا . وَلَكني أَرى أَنَّ معلوماتِكُما أَصْبَحَتْ كافِيَةً لِمُتابَعَةِ لُعْبِكُما بِإتقانٍ وَمَقْدَرَة .

فقالَ نبيلٌ مُتَحَمِّسًا :

– لَقَد حَبَّبْتَ إِلَيَّ الرِّياضَة ، وَقَدْ بَدَأتُ أُفَكِّرُ بِمُمارَسَتِها ...

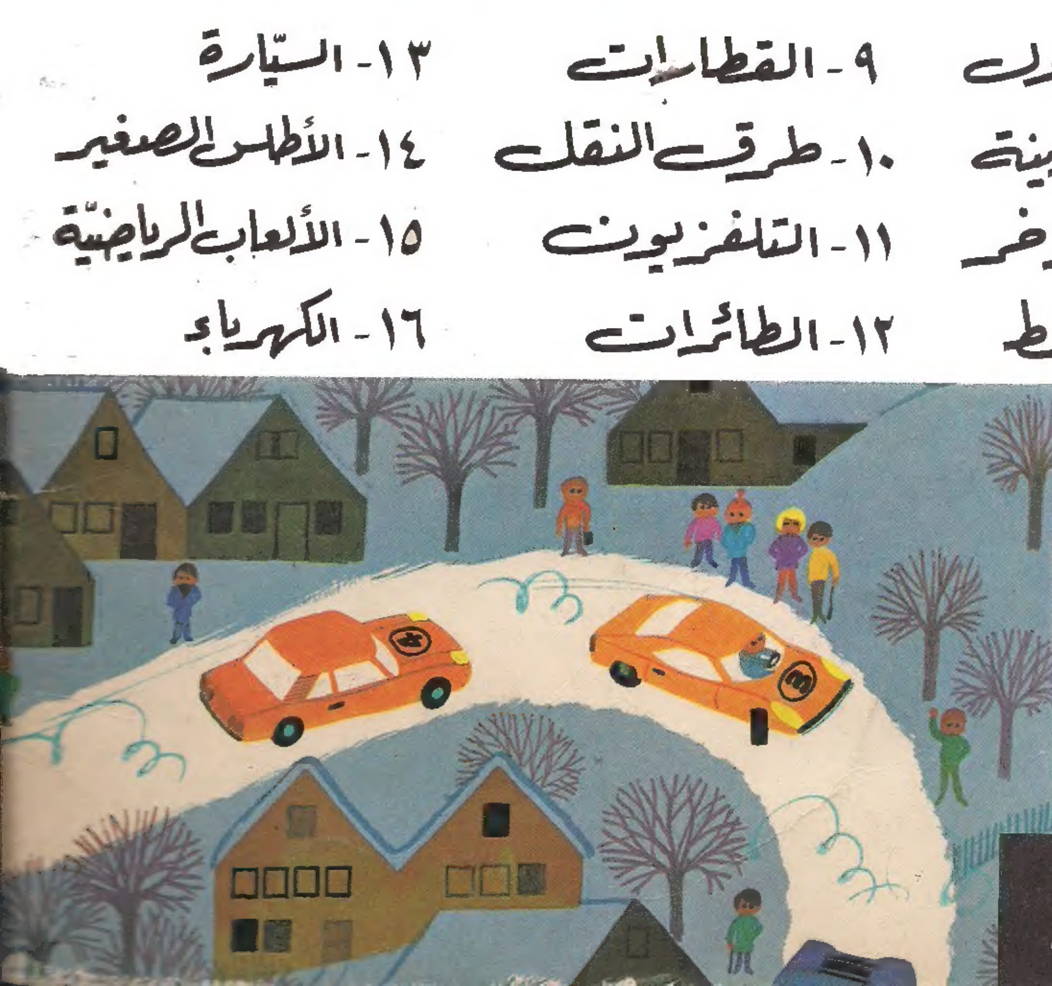
– وَأَنا أَيضًا ، أَضافَتْ زينه ، وَلَكِنْ هُناكَ العَديدُ مِنَ الأَلعابِ فَأَيُّها نَخْتار ؟

– فَقالَ السَّيِّدُ هادي : مِنَ الأَفْضَلِ أَن تُجرِّباها كُلَّها ، ثُمَّ تَعودانِ إِلى انتِقاءِ ما يُناسِبُكُما مِنْها .

هُنا ظَهَرَتْ أَماراتُ السُّرورِ على وَجْهَيْ نبيل وزينه وَقالا معًا : شُكرًا أَيُّها النَّسيبُ العزيزُ وإِنَّنا لَنَرْجو أَنْ تُتْحِفَنا بالمَزيدِ مِنْ مَعْلوماتِكَ في لقاءاتٍ تالية .



ظهر من هذه المجموعة :





التوزيع : المكتبة الشرقية - ساحة النجمة
ص.ب : ١٩٨٦ - بيروت . لبنان